

SAYI 277 ARALIK 2019/OCAK 2020 FIYATI ₺10.00

lezzet.com.tr

LEZZET



HERKESE HEDİYE
2020
TAKVİMİ

MİSAFİR ŞEF
Danilo Zanna
İLE İTALYAN
USULÜ YILBAŞI
YEMEKLERİ

JALE BALCI



AYDAN ÜSTKANAT

Yeni yıl davetiniz için
harika menüler

Zencefilli kurabiyeli
kış pastası



MASTER ŞEF
DENİZ ORHUN İLE
ATIKSIZ MUTFAK

ZEYNEP
AĞAOĞULLARI'NDAN
sevdikleriniz için
hediyelikler

KIRMIZI CAZİBE

NAR

@turkuazkitchen ile

Gecenin yıldızı
sizin sofranız olsun



AYDAN ÜSTKANAT MENÜSÜ

"Yılbaşı yemekleri için
kriterim; yaparken
yorulmayacağınız,
tatmanızda da 'iyi ki bu
tarifi yaptım' dedirtecek
yemekler olması."

s. 6

Sihirli gece

Yeni bir iş, yeni bir ev, yeni bir gardirop... Bunlar geçici olarak bizi motive eden şeyler kabul ama yeni bir yılın verdiği haz hiçbirinde yok. Çünkü yeni yıl sihirlidir; 365 gün boyunca başımıza gelen tüm iyi/kötü şeylerin geride kalacağını, en baştan başlayabileceğimizin işaretidir aslında. Bu yüzden ki, yeni yıla girerken "Bu kez her şey daha iyi olacak" deriz... Neden olmasın ki? Büyüsü de bundandır aslında... Bu yüzden çok severim yılbaşlarını...

Bu yüzden minik de olsa sevdiklerime hediyeler almak, onları da heyecanıma ortak etmek isterim. En sevdiklerimle oturduğum sofram daha özel olsun isterim. Biliyorum ki, bu satırları okuyan herkesin ortak hissiyatı bu aslında. Ve işte bu yüzden elinizde tuttuğunuz dergiyi, o büyülü ortamı yaratmanızda size yardımcı olması için hazırladık. Her damak tadına uygun menüler olsun istedik; Danilo Zanna'dan İtalyan usulü yeni yıl menüsü aldık, Aydan Üstkanat'tan son dakikacılara şık bir masa hazırlayabileceklerini gösterdik, Jale Balcı ile alternatif lezzet arayanları unutmadık, sosyal medyada @turkuazkitchen olarak tanıştığınız Betül Tunç'tan gecenin

yıldızını yansıtmamasını istedik, @plaza.insani.mutfakta yani Sedefnaz Yaşar'dan çalışanlara uygun tarifler öğrendik, Zeynep Ağaogulları'na "O gece ne hediye edelim?" diye sorduk...

Hepsi bu kadar mı? Geceniz kusursuz geçsin diye 30 tariftten oluşan yeni yıl tatlıları hazırladık. Bu yüzden her ayki sayfa sayımıza sığamadık, daha çok yere ihtiyaç duyduk. Dergimizdeki reçetelerin hepsini yapmak isteyeceğinizi bildiğimizden bu ay raflarda daha uzun kalmaya karar verdik.

Bundan sonra size kalan ise iyi dileklerin gücüne inanmak...

Sevgiyle...

Vecihe Sozeri

Takip et!

vecihesozeri



Editör

Sevdiklerim



"HAYATIN TADINI ÇIKARIN"

Ekranın en sevilen şeflerinden Danilo Zanna ile hem hayat hem yemek üzerine konuştuk. Zanna, İtalyan işi yılbaşı sofrası kurmak isteyenlere tavsiye verdi. **s.28**



ATIKSIZ MUTFAK

Sürdürülebilir atıksız mutfak konusunda çalışmalar yapan Ziraat Mühendisi ve Master Şef Deniz Orhun, Lezzet okurlarına önerilerde bulundu. **s.40**



ALTERNATİF BİR SOFRA

2020'de gastronomi dünyasının daha da yükseleceğine ve önem kazanacağına inanan Jale Balcı'nın sütlu pilav tarifini mutlaka deneyin **s.14**

f facebook.com/lezzetdergisi

lezzet_dergisi

www.lezzet.com.tr

@Lezzet_Dergisi

Lezzet aralık/ocak

s.6

AYDAN ÜSTKANAT
YENİ YILA SON DAKİKA
YEMEĞİ DE OLUR!

Nar ekşili tavuk baget, mango salsalı karides kanepeleri, tatlı yanında konyaklı kahve, yeşil krep, bal kabağı muhallebi, yoğurtlu bal kabağı mezesi

14

JALE BALCI
YEPYENİ BİR YIL

Brüksel lahanası salatası, vişne suyunda mor lahanası, iki renkli mousse, ıspanaklı dana eti ruloları

20

VAZGEÇİLMEZ
LOKUM

22

YILBAŞI ÖZEL
GEÇENİN YILDIZI

Zencefilli kurabiye kış pastası, çikolatalı cheesecake, çikolata ganajlı pasta

28

MİSAFİR ŞEF
DANILO ZANNA

Tuzlu panna cotta, avokado tatlısı, robespiere, buratta peynirli gnocchi

40

MİSAFİR ŞEF
DENİZ ORHUN

Unsuz kuru kayısı vıra kurabiyesi, reyhan şerbeti, pazılı kış

44

LEZZET ÖNERİ
ÇALIŞANLAR İÇİN
PRATİK YILBAŞI SOFRASI

Kremalı bal kabağı çorbası, plaza insanı usulü ananaslı kajulu

et, kestaneli magnolia puding, kestaneli iç pilav

52

ZEYNEP AĞAOĞULLARI
SEVDİKLERİNİZ İÇİN
HEDİYELİKLER

Kakaolu vişneli hurma topu kavanozu, aromatik zeytinyağı, karabuğday granola, bol kuruyemiş ve çekirdekli granola, rokali pesto

56

GÜZEL ŞEYLER
GERÇEK BİR ANNE
KAHVALTISI

3 peynirli zerdeçalı patlıcan mezesi, ıtır limon reçelli

64

KIŞ GÜZELİ
KIRMIZI CAZİBE NAR

Nar soslu hindi but, nar şurubu, nar topundan peynir mezesi, maş fasulyeli ve narlı salata

68

MEVSİMİN GETİRDİKLERİ
ŞİFA DEPOSU LAHANA

Brüksel lahanası köfte kebab, antrikotlu Brüksel lahanası dizmesi, pirzola karalahana sarması, kaburgalı ve sumaklı karalahana sarması, beyaz lahanalı soğan çorbası, atıştırmalık beyaz lahana

LEZZET ATÖLYESİ

s.84



ADIM ADIM

PANCAKE

YAPIM AŞAMALI

74

DALINDAN SOFRAYA
SOFRALAR AYVA İLE
TAÇLANIYOR

Nohutlu ayva yemeği, ayva dolması, ayvalı baklava, karamel soslu ve dondurmali ayva tatlısı, ayvalı cheesecake

78

AYIN YILDIZI
KIŞIN MUHTEŞEM
LEZZETİ: BAL KABAĞI

Bal kabağı topları, zencefilli bal kabaklı kek, zencefilli bal kabağı köftesi, bal kabaklı ravioli, bal kabağında sebzeli et, kabak tatlısı

87

ANATOMİ
TANTUNİ

96

ASTROLOJİ

Sürdürülebilir atıksız mutfak

Sürdürülebilir atıksız mutfak konusunda çalışmalar yapan Ziraat Mühendisi ve Master Şef Deniz Orhun, 2020'ye sayılı günler kala Lezzet okurlarına önerilerde bulundu.

Yeni yıl geliyor. Açık büfeler, büyük sofralar yaklaşıyor. Bu dönem haydi biraz kararında yiyeğim! Doğa

zincirinde bir halka iken insanoğlu, bu zincirin en tepesine çıkarak doğaya hükmetmeye çalışıyor. "Az Tüketim", "Yeniden Kullanım" ve "Tekrar Kazanım" olarak düşünülen (Reduce, Reuse, Recycle) tarımsal ve gıda atığı mutfak malzeme yönetimi birinci şart. Yapılan porsiyonların küçülmesi ve günümüzde olan 1900 kalori kadın, 2300 kalori erkeklerin tüketecekleri miktara geri dönüş ile yemek yeme alışkanlığının doğru değerlere çekilmesi gerekiyor. Tüketimi uygun seviyeye getirmek için aşağı çekmeye çalışmak bu kadar reklam ve tüketim odaklı bir çevrede yaşarken dünyanın dönüş yönüne ters bir hareket olarak gözükebilir. Ancak bunu iyi amaçlarla oluşacak bir pazar olarak görüp, fırsat olarak değerlendirebiliriz. Üniversitelerin Gastronomi (Yemek Bilim ve Kültürü) ile ilgili bölümleri "Atıksız Mutfak" derslerine başladılar. Bu konuya en iyi öncülük eden ve unutulmaz lezzetler ile konuyu işleyen Başkent Üniversitesi oldu. Türk Mutfak Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi'ne bağlı Thermopolium Gastronomi

Akademisi'nde unutulmaz lezzetlerin yapıldığı çalışmalar halka açık eğitimler şeklinde düzenlenmekte. Siz de katılabilirsiniz.

GÜNLÜK KALORİMİZ 4000'İ BULUYOR

Günümüzde günlük yediklerimizin kalorisiz 4000'i bulmaktadır. Sağlık açısından bakıldığında özel bir rahatsızlığı olmayan insanlarda bel kalınlığı ve kabızlık, sağlıksız beslenme ve fazla kalori alınımını göstermektedir.

Bugün hesaplandığında 1 simit 350 kalori, yani sabah kahvaltısı ile başladığında, öğlen bir porsiyon Arabaşı Çorbası (308 kalori), 1 porsiyon Sultan Reşad Pilavı (410 kalori) 1 tabak Hünkar Beğendi (539 Kalori), salata, tatlı derken bir de üzerine akşam yemeğinizi eklediğinizde günlük almamız gereken kalori miktarından fazlasını tüketiyoruz. Yemek yemeyi normal seviyeye indirmek için azaltmamız gerekliliği günümüzün konusudur.

ÖNEMLİ OLAN MENÜ DENGESİ

Öyle beslenme düzenini oturtmalıyız ki hayatımızda, Türkiye lezzetlerinden doğru miktarlarda, doğru kombinasyonlarda yediğimizde

sağlıklı kaldığımızı, aşırıya kaçmadığımızı tüm global mutfak kültürüne anlatmalıyız. Örneğin; standart 1 kişilik Yüksük Çorbası 192 cal., Tutmaç 185 cal. ise Tarhana Çorbası 88 cal. İşkembe Çorbası 100 cal.'dir. Menüden dengesi çok önemlidir. Her zaman beslenme şekliniz için doktorunuz ve beslenme uzmanınızla görüşün.

ATIĞI AZALTALIM

Peki, evsel atığı nasıl indirebiliriz? Bunun için dünyada uygulanan yöntemler neler? Bu konuda en başarılı iki ülke; İsveç ve Kore.

Üretim ve tüketim aşamasında gıdanın atık olmadan değerlendirilme metotları günden güne önem kazanıyor. Ama en önemlisi atığı azaltmak, tüketimi normal seviyeye düşürmek. Bu konuda 3 büyük imparatorluğa başkentlik yapmış "İstanbul Mutfakı'nın" önemi büyük. Unutulan İstanbul lezzetlerimizde tarım ürünlerinin işlenmesi sırasında açığa çıkan atık diye tarif ettiğimiz malzemelerin de değerlendirildiği tariflere yer vermek, onları yeni damak tadına ve teknolojiye uygun olarak düzenlemek ve trend haline getirmek, yaymak gerekli. Bu tür kullanılmayan gıda kaynaklarımızı

"Yedikleriniz D kitabında bulal

ATIK GIDAL HAYVANLA DOĞRU DE

Tüm bu b yanında artan (Gübre) yapı dışında ked gibi hayvanla olarak verile bir değerlendir yöntemi de ve kedilere soğanlı, ka besinlerin zehirleyici karbonhid hazmeder yemlerle de değişti, yeni hast taşıyıcı o sağlığına risklerde gıda atık işlemden sonra t için pro haline bu işle hayvan uygun olan s gıda v edile alınıp kayna büyü olara besle karlı düş Japı çalı

“Yedikleriniz Davranışlarınız Olur” kitabında bulabilirsiniz.

ATIK GIDALARI HAYVANLARA VERMEK DOĞRU DEĞİL

Tüm bu bahsettiklerimizin yanında artan gıdaların kompost (Gübre) yapımında kullanılması dışında kedi, köpek gibi hayvanlara besin olarak verilmesi doğru bir değerlendirme yöntemi değil. Köpek ve kedilere yağlı, tuzlu, soğanlı, karbonhidratlı besinlerin zararlı ve zehirleyici olduğu, karbonhidratı hazmedemedikleri için, yemlerle genetiklerinin değiştiği, bu nedenle yeni hastalıkları taşıyıcı olarak halk sağlığına etki etmeleri risklerdendir. Ancak gıda atıklarının bir işleminden geçtikten sonra tüm hayvanlar için protein kaynağı haline getirilmesi bu işlemden sonra hayvan yemi olarak kullanılması uygundur. İsveç'te uygulanmakta olan sistem; bir makine sayesinde gıda ve yemek artıkları dehidre edilerek, içerisindeki nem tamamen alınıp işleminden geçirilerek protein kaynağına çevriliyor. Evcil hayvanlar, büyük ve küçük baş hayvanlara yem olarak değerlendiriliyor. Bu yem ile beslenen geviş getiren hayvanlarda karbondioksit gaz çıkarma oranı düşüyor, verim artıyor. Bu konuda Japon bilim adamlarının yaptığı çalışma her geçen gün ilerliyor.

TGA'DAN UYGUN TARİFLER

Türkiye'de de araştırmalarımız kendi mutfagımız üzerinden

yapılıyor. 15 yy.'da İspanya'dan gelen Sefarad Yahudi tüccarlarına, Rusya ve Kafkaslar'dan gelen Çerkez, Abaza, Tatarlara, Güney'den gelen Araplara, Katolik kökenli Levantenlere, Arnavutlara ev sahipliği yapmış, İpek Yolu ve Baharat Yolu olarak geçen güzergahta ticaret ve yenilik noktası

Napolyon; eğer dünya tek devlet olsaydı, merkezi İstanbul olurdu demiş. Biz de diyoruz ki; eğer dünya global tek bir devlet olsaydı, tarih boyunca tüm kültürlere kucak açan “İstanbul Mutfağı” yemek kültür mirasının merkezi olurdu. Atıksız mutfaklı güzel bir yeni yıl sofrası dilerim. Sevgiyle kalın!

olmuş, Son zamanlarda Suriye'den göç edenlerle de etkileşimlerini devam ettiren İstanbul sofra kültürü, tarihteki bu olaylardan hakkını almış uluslararası özellik taşıyan bir kent mutfağı olmuştur. Unutulan lezzetlerden araştırmalar sonucu evsel atığı azaltan Türk yemek damak tadına uygun tarifler mutfagımızın yeni trendleri olurken, evde bir tarif hazırlarken çıkardığımız atığı nasıl kullanacağımızı bilmek de ayrı bir değer olarak karşımıza çıkmaktadır. İşte size ipucu verecek Başkent Üniversitesi Türk Mutfak Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi'ne bağlı Türkiye'nin en büyük araştırma mutfağı TGA'dan damak zevkimize uygun sıfır atıklı tarifler:

- Unsuz, yumurta kabuklarının bulunduğu kuru kayısı vira kurabiye
- Artan ekmeklerden yapılan hamur ile pazılı kiş
- Sapı, yaprağı her yeri kullanılarak yapılan reyhan şerbeti

DENİZ ORHUN KİMDİR?

1974 doğumlu Deniz Orhun, Ankara Üniversitesi Ziraat Mühendisliği, İngiltere London College & Hacettepe Üniversitesi ortak programı İşletme Yüksek Lisansı ve Amerika'da Kendall Collage Gastronomi mezunu. 2008 yılında Master Şef ünvanı alan Türk kadın şef. Tetra Pak, Novartis ve Merck Sharp & Dohme gibi büyük firmalarda çalıştıktan ve İsveç, Dubai ve Brezilya'ya çeşitli görevlere gittikten sonra, Amerika'da bu işin Harvard'ı olan Kendall College'de pastacılık ve fırıncılık eğitimi aldı. Four Seasons Chicago'da Banquet Pastry Chef ve Union League ile Swedish Bakery'de çalıştı. Chicago International Cuisine Festival'de Türkiye'yi temsil etti ve birincilik ödülü aldı. Birçok Hollywood yıldızının yanı sıra, Beyaz Saray ve T.C. Cumhurbaşkanlığı'nda konuk şef olarak görev almış, Türkiye'deki kutlamada Prens William ve Cambridge düşesi Kate Middleton'ın nikah şekerlerini hazırlamıştır. 2018'de Birleşmiş Milletler, UNESCO ve CCA ortak toplantısında ülkemizi Çin'de temsil etmiştir.



Yumurta kabukları gübre yapımında kullanılır, çiçeklerinize ve yazın domates, biber yetiştiriyorsanız sebzelerinizin dibine Kalsiyum (Ca) kaynağı olarak koyabilirsiniz.

- Türkiye Türkçesi Ağızlar Sözlüğü'nde "vira" "sürekli, çekmek, sarmak, almak" anlamında kullanılıyor. Vira kurabiyesi sürekli katlama metodu ile karıştırılarak yapılan bir kurabiyedir. İsmi yapıış metodundaki karıştırma işleminden almıştır.
- Yumurta kabuklarında gıda zehirlenmesine yol açan salmonella bakterisine dikkat edilmelidir. Dış yüzeyi kanlı yumurta kabuğu asla kullanılmamalıdır. Yumurta kabukları haşlandıktan sonra kurumaya bırakılır ve mutfak robotundan geçirilerek fındık unu kıvamına getirilir. Bir tepsiye dizilir ve kavrulur. Bu noktadan sonra tarife kattığınız bu malzeme kurabiye içerisinde fındık gibi çıtırı verir ve lezzetlendirir.
- Bu tarifte kullanmadığınız yumurta sarılarını buzdolabında 3 güne kadar saklayabilirsiniz. Muhallebi, pasta kreması yapımında, çorba terbiyesinde, tuzlu unlu mamüllerin üzerlerine parlak güzel renk alması için sürebilirsiniz veya köfte yapımında bağlama malzemesi olarak kullanabilirsiniz.



Hiç un kullanılmadan yapılan, içerisine haşlayıp soyduğumuz ve iyice küçültmek için mutfak robotundan geçirdiğimiz yumurta kabuklarını kullandığımız kurabiyedir.

Unsuz kuru kayısılı vira kurabiyesi

- 5 adet yumurta akları
- 2.5 su bardağı toz şeker
- 1/2 su bardağı işleminden geçirilmiş yumurta kabuğu
- 2 su bardağı pirinç fındık
- 1 su bardağı kuru kayısı
- 1 su bardağı mısır nişastası

1 Yumurta kabuklarını sırasıyla şu işlemlerden geçirin: Kaynatın, kurutun, mutfak robotundan geçirin, fırında kavurun. Bu işleminden sonra 10 gün buzdolabında kavanozda saklayabilirsiniz.

2 Kuru kayısıları küçük parçalar şeklinde kesin. Küçük parmağınızın birinci boğumu kadar büyüklükte

olsun.

3 Yumurta aklarını, toz şekeri, pirinç fındık ve işleminden geçirmiş olduğunuz yumurta kabuklarını bir kaseye koyun. Bain marie'de yumurta akları katı olarak pişmesine izin vermeden uzun süre, sürekli çevirerek karıştırın. Şekerin iyice erimiş olduğuna emin olun. İşaret ve baş parmağınız arasında tenceredeki karışımdan alın ve karışımın şeker taneciklerinin eridiğine emin olun.

4 Yumurta akları ocak üzerinde sulu ama beyaz bir görünüm alınca ocaktan alın ve bir tepsiye dökün. Kuru

kayısıyı ekleyin ve karıştırın. Nişastasını yedirerek ve kurabiyeyi kıvamlı hale getirecek şekilde karıştırarak yavaş yavaş ekleyin, bu sırada karışımın soğumasını sağlayın.

5 Üzerini pişirme kağıdı ile örtün ve dinlendirmeye bırakın. Bu şekliyle buzdolabında 4 gün saklayabilirsiniz.

6 Misafirleriniz gelmeden önce buzdolabından çıkarın, bir tatlı kaşığı yardımıyla küçük parçalar olarak tepsiye pişirme kağıdı üzerine eşit aralıklarla yerleştirin. Önceden 150 derecede ısıtılmış fanlı fırına yerleştirip pişirin. Afiyet olsun!

Reyhan şerbeti

- 1 lt sıcak su
- 3/4 su bardağı toz şeker
- 1 demet reyhan (Sapı ve yaprağı birlikte)
- 1/2 adet limon
- 1 adet çubuk tarçın
- 1-2 adet karanfil

1 Reyhanları sap ve yapraklarıyla birlikte limon ve şekerle ovun, reyhanlar iyice rengini versin.
2 Tarçın ve karanfilleri de koyarak, tüm malzemenin üzerine sıcak suyu ekleyin.
3 Soğuyunca buzdolabına kaldırın. Şerbet dinlenince süzün ve servis edin.



Misafir şef



Pazılı kiş

HAMURU İÇİN

- 100 g tereyağı
- 1/2 su bardağı un
- 1.5 su bardağı artan ekmek
- Yarım çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı soğuk su

İÇ DOLGU

MALZEMESİ İÇİN

- 1/2 demet pazı
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı krema
- 1 avuç kaşar peyniri
- 1/2 su bardağı ufalanmış beyaz peynir
- Karabiber
- 1/4 çay kaşığı rende muskat

1 Hamur için; soğuk, küp küp doğranmış tereyağını ve tüm malzemeleri karıştırarak hamur haline

getirin. Tereyağının çok kaybolmamasına özen gösterin. Hamurunuzun üzerine örtün ve bir süre dinlendirin.

2 Hamuru kalın olmayacak şekilde kiş yapacağınız kalıba yerleştirin ve 200 derece fanlı fırında yarı pişirin.

3 İç dolgu malzemesi için; pazıları iyice yıkayın ve iri doğrayın. Buhar tenceresinde rengi değişip yumuşayana kadar 1-2 dakika haşlayın. Daha sonra pazıların soğuması için bekleyin.

4 Tüm malzemeleri karıştırın. Yarı pişmiş kiş hamuru içine yerleştirin. İç malzeme konduktan sonra fansız olan fırında 200 derecede pişirin. Afiyet olsun!